平成２７年6月

献　立　表

新宿区立四谷中学校

日	献　立　名	６つの基礎食品群とその働き						エネルギー たんぱく質
		血や筋肉になる		体の調子を整える		熱や力の元になる		
		たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンCなど	糖質	脂質	
1 月	牛乳 親子丼　野菜のゆかり和え　みそ汁	鶏肉 卵 みそ	牛乳 のり わかめ	にんじん こまつな ゆかり	しょうが　ごぼう　たまねぎ 長ねぎ　キャベツ　きゅうり だいこん　えのきたけ	米　麦 さとう	油	823 kcal 33.0 g
2 火	牛乳 セサミパン　カチャトーラ フレンチポテト　レンズ豆のスープ	鶏肉 ベーコン 豚肉 レンズ豆	牛乳	にんじん トマト こまつな	にんにく　たまねぎ しょうが　キャベツ	セサミパン 小麦粉 じゃがいも	油	833 kcal 35.4 g
3 水	牛乳 ドライカレー 野菜スープ　さくらんぼ	豚肉 大豆 鶏肉	牛乳	にんじん ピーマン トマト こまつな	たまねぎ　しょうが にんにく　セロリー キャベツ　さくらんぼ	米　麦	油	806 kcal 27.9 g
4 木	牛乳 ジャージャー麺　春雨サラダ ２色ゼリー	豚肉 みそ	牛乳 粉寒天	にんじん	にんにく　しょうが たまねぎ　干ししいたけ もやし　長ねぎ　きゅうり オレンジジュース	中華めん さとう 片栗粉 はるさめ	油 ごま	832 kcal 30.8 g
5 金	牛乳 ごはん　アジフライ ボイル野菜　けんちん汁	アジ　卵 鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん	キャベツ　もやし ごぼう　だいこん 長ねぎ	米　麦 小麦粉　パン粉 こんにゃく さといも	油 ごま マヨネーズ	852 kcal 32.2 g
8 月	牛乳 発芽玄米ごはん　鶏肉の照り焼き かみごたえきんぴら　みそ汁	鶏肉　するめ 油揚げ　豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな さやいんげん	しょうが　ごぼう	米 さとう こんにゃく	油 ごま	755 kcal 32.0 g
9 火	牛乳 たらこスパゲッティ 大豆入りサラダ　あじさいゼリー	いか ベーコン たらこ　大豆	牛乳 生クリーム のり 粉寒天	にんじん	マッシュルーム キャベツ　たまねぎ きゅうり ぶどうジュース	スパゲッティ さとう	油 バター ごま	806 kcal 35.2 g
10 水	牛乳 豚キムチ丼　糸寒天サラダ ワカメスープ	豚肉 豆腐	牛乳 わかめ 糸寒天	にんじん にら	たまねぎ　しょうが 白菜キムチ　もやし きゅうり　長ねぎ	米　麦 さとう	油 ごま	761 kcal 27.2 g
11 木	牛乳 ツナコーントースト　マカロニスープ フルーツヨーグルト	ツナ ベーコン 豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん パセリ ほうれんそう	たまねぎ　ホールコーン にんにく　しょうが パイン缶　黄桃缶 みかん缶	食パン じゃがいも さとう マカロニ	油 マヨネーズ	822 kcal 27.9 g
12 金	牛乳 手巻き寿司　揚げ魚の味噌だれかけ プチトマト　すまし汁	さば 卵 みそ	牛乳 のり	にんじん ミニトマト こまつな	えのきたけ　しょうが 干ししいたけ	米 さとう 片栗粉 あられ麸	油 ごま	875 kcal 33.3 g
15 月	牛乳 豚ごぼうごはん 高野豆腐と野菜の旨煮　みそ汁	豚肉　鶏肉 高野豆腐 油揚げ みそ	牛乳 昆布	にんじん さやいんげん ほうれんそう	ごぼう　グリンピース 干ししいたけ キャベツ　たけのこ	米　麦 さとう こんにゃく	油	757 kcal 29.7 g
16 火	牛乳 揚げパン（きなこ・ココア） じゃこと豆のサラダ　五目スープ	きな粉 ひよこ豆　鶏肉 フランクフルト 豆腐	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん チンゲンサイ こまつな	キャベツ　もやし しょうが　にんにく たけのこ　たまねぎ 長ねぎ	コッペパン さとう	油 ごま	787 kcal 35.3 g
17 水	牛乳 あんかけチャーハン もずく入り中華スープ　小玉すいか	豚肉 卵 鶏肉	牛乳 もずく	にんじん チンゲンサイ	長ねぎ　しょうが たけのこ　にんにく 干ししいたけ　はくさい たまねぎ　もやし	米　麦 さとう 片栗粉	油	790 kcal 26.3 g
18 木	牛乳 わかめごはん　鮭の味噌マヨ焼き 胡麻和え　のっぺい汁	さけ　卵 みそ 豚肉　生揚げ	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ	にんじん ほうれんそう こまつな	キャベツ　もやし 干ししいたけ　だいこん	米　さとう こんにゃく さといも 片栗粉	油 ごま マヨネーズ	821 kcal 38.2 g
19 金	牛乳 焼きうどん さつま芋と大豆の甘辛揚げ　みそ汁	ベーコン 大豆　豚肉 みそ 油揚げ	牛乳 わかめ のり	にんじん ピーマン こまつな	マッシュルーム たまねぎ　キャベツ だいこん	うどん さつまいも 片栗粉　さとう	油	776 kcal 26.3 g
22 月	牛乳 豚肉と車麸のうま煮丼 すまし汁　冷凍みかん	豚肉 かまぼこ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ　長ねぎ 冷凍みかん	米　麦 しらたき さとう 焼き麸	油	790 kcal 27.9 g
23 火	牛乳　ぶどうパン　タンドリーチキン コーンとポテトのバター炒め トマトスープ	鶏肉 ベーコン 豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト パセリ	ホールコーン　セロリー たまねぎ　にんにく	ぶどうパン じゃがいも	油 バター	817 kcal 32.9 g
24 水	牛乳 ごはん　肉と野菜の卵とじ 和風サラダ　みそ汁	豚肉 卵 みそ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ　長ねぎ キャベツ　だいこん もやし　えのきたけ	米 こんにゃく さとう じゃがいも	油 ごま	829 kcal 34.4 g
25 木	牛乳 野菜ラーメン　春巻き グレープフルーツゼリー	豚肉	牛乳 寒天	にんじん	しょうが　にんにく 長ねぎ　キャベツ もやし　干ししいたけ グレープフルーツジュース	中華めん　さとう 片栗粉　はるさめ 春巻きの皮 小麦粉	油	843 kcal 29.9 g
26 金	牛乳 麦ごはん　めかじきの照り焼き ひじきの五目煮　かきたま汁	めかじき 青大豆 さつま揚げ 豆腐　卵	牛乳 ひじき	にんじん こまつな ほうれんそう	しょうが	米　麦 さとう　片栗粉 こんにゃく	油	764 kcal 34.7 g
29 月	牛乳 ココアパン　夏野菜のグラタン キャベツスープ	ウィンナー 鶏肉	牛乳 生クリーム チーズ	にんじん トマト	にんにく　たまねぎ ズッキーニ　キャベツ マッシュルーム　なす ホールコーン　しょうが	ココアパン 小麦粉 じゃがいも	油	765 kcal 28.3 g
30 火	牛乳 ごはん　肉じゃが　みそ汁 小魚ふりかけ	豚肉 油揚げ みそ 粉かつお	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ のり	にんじん さやいんげん ほうれんそう	だいこん　たまねぎ	米 さとう じゃがいも	油 ごま	805 kcal 32.2 g

歯と口の健康週間

◎ 学校行事等の都合により、献立並びに回数を変更することがあります。

	エネルギー	たんぱく質
6月分　1日あたりの平均	805kcal	31.4 g
生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準	820 kcal	25.0~40.0g